

慈生会の理念

慈愛の心

- 一、すべての人の人生を平等に大切に考えます。
- 一、私達はどんなときにも出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
- 一、私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
- 一、日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
- 一、職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
- 一、笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

マスクと熱中症

○マスクを着用すると熱中症リスクが高まるのは何故？

人は、体温が高くなると皮膚の血管を拡張させたり、汗をかいたりすることで体の熱を拡散させますが、同時に「呼吸の促進」でも熱を放散させています。マスクを着用することで心拍数、呼吸数、血中の二酸化炭素が増加し、マスクの下の皮膚温度は、 1.76°C 上昇して、体の負担が増すという結果も出ています。



○マスク熱中症を防ぐにはどうしたらいい
そのためには、厚生労働省は「屋外で、周囲の人と十分な距離(2m以上)が確保出来る場合には、マスク外すようにしましょう」と呼びかけています。屋外ではフィジカルディスタンスを保ちつつ、

徒歩や自転車での通勤・通学時、散歩やランニング等の運動時にはマスクを外して適宜休憩します。



○マスクを着用している時の水分補給はマスクをつけていると湿気がこもり、水分摂取は、忘れがちになります。一般的には食事以外に1日当たり1.2ℓの摂取(麦茶や水)が目安です。のどや口が渴いてから水を飲むだけでは、熱中症は予防できません。のどが渴かなくても、こまめな水分摂取が必要です。



○熱中症の危険度を判断する暑さ指数 (WBGT) を活用！

この数値が高い時は、屋外での作業や運動は避けるのが基本です。しかし、マスクを着用する場合は、屋外活動が可能とする指数であっても、十分注意するよう、専門家は呼びかけています。また、やや暑い日には、熱さに対応する体づくりのために、軽い運動（足踏み・スクワット・体操）などをして汗をかきましょう。

○新型コロナウイルス感染症の初期症状は熱中症と似ています。その症状は、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などです。そんな時に役立つのが、(体温・体調・外出や人との接触記録表)です。これらを毎日メモに残す習慣をつけることで、自分自身の体調の変化に気づくことができます。

★3階ハートベルホスピスでは、七夕飾りを行いました。青い網を天の川に見立てて、織姫様や彦星様を始めとして様々な飾り付けをしました。また、患者様方から短冊に願いごとが叶うように「仕事ができますように」「病気がなおりますように」「愛犬が長生きできますように」などを書いていただき、笹に飾り付けました。



★5月6日金曜日、リハビリ室で「ピラティス教室」を講師に「栗原弘大」さんをお迎えして、スタッフの参加で行いました。ピラティスとは深層筋であるインナーマッスルを重視して、体幹を安定させ、骨や筋肉の動作を正確にし、けがや故障などの防止に繋がるだけでなく、体のパフォーマンスがアップする交感神経を活性化させる腹式呼吸をすることにより、基本姿勢やボディラインが美しくなったり、体が正確に動くようになっていたりして、内臓の細胞が活性化される運動です。今回の教室では、自分の体の中心線を知るために、体のゆがみを矯正して、バランスをとり、ゆっくりと行いました。参加したスタッフの中で、講師が素晴らしい体幹と絶賛したのは院長でした。他の方々は、しばらく筋肉痛に悩まされたそうです。



★6月13日月曜日、「医療安全研修～医療安全の基本的な考え方～」の全体研修会を行いました。ミスが起こる過程、リスクマネジメントのプロセス、リスクの把握・評価・分析、4M4E、P - mSHELL モデル、インシデント対策のマネジメント、人であるが故のエラーについて、ヒューマンエラーの理解・対策・改善・気付き、指差し呼称、セルフチェックリスト、残念にも起こってしまった事故、事故を起こさないためにできることなど、普段から実施しなければならないことや安全第一を念頭に置いて行動を想定するなど講師の看護部長から学びました。



★7月4日月曜日、講師に「独立行政法人国立病院機構福山医療センター」感染症内科/エイズ治療センターの医師、感染管理認定看護師、公認心理士をお迎えして HIV/AIDS の研修会を開催しました。医師からは、1.エイズってどんな病気？ 2.エイズって怖い？怖くない 3.エイズの患者のイメージは 4.エイズ診療の今と昔 5.正しい知識を学ぶ 6.HIV 予防・薬・合併症の治療の考え方などについて、講義をして頂きました。



感染管理認定看護師からは、1.HIV の感染経路から考える 2.感染・標準予防について 3.適切な手指衛生 4.個人防護具の適切な使用などを教えて頂きました。公認心理士からは、1.HIV 感染者の心理的課題 2.社会的孤立や関連したスティグマ 3.全人的問題 4.セクシャリティの多様性 5.派遣カウンセリングについてなどを説明して頂きました。HIV やエイズについて改めて学び直した研修会でした。



★「健康教室」始めました。腰が痛い…膝が痛い…動くのがしんどい…すべて歳のせいにしていませんか？ 自分のしたいことができる為には、健康が第一です！いつまでも『自分のしたいことがしたい時にできる』ようになる為に一緒に体を動かしましょう！

会場：前原病院 担当：栗原弘大

日時：毎週月曜日 10時～11時

(祝祭日はお休みです)

参加費：無料、申込：不要

途中参加、退出自由



～お知らせ～

☆予防接種は、予約制となっております。

☆健康診断は随時行います。

☆前原病院人間ドックは、ご希望に合わせてメニューを組み合わせることができますので、ご相談下さい。

☆特定健康診査、乳癌検診、福山市がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)実施医療機関です。

※毎週月曜日 10時～11時まで(祝祭日は除く) 無料の「健康教室」を行います。

前原病院 の概要

1日平均外来患者数：47人

令和4年6月現在

平均入院日数：療養病棟 77日、地域包括病棟 33日、緩和ケア病棟 41日

1日平均入院患者数：療養病床 30人、地域包括病床 12人、緩和ケア病床 11人

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科
慈生会 前原病院

※福山市手城町一丁目 3-41 TEL(084) 925-1086 FAX(084) 923-4504

診療受付時間

午前 8:30～12:30 / 午後 14:30～17:30
※木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は、休診です。



＜バスでお越しの方＞

中国バス：鋼管方面行き

バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩3分

＜車でお越しの方＞

国道2号線を岡山方面へ進み、

「千間土手西」交差点を右折

☆多編集後記☆多

福山市に多いクマゼミは朝から昼間まで元気に鳴く蝉です。この蝉の鳴き声を聞くと今日も暑くなるなど感じます。ツクツクボウシは夕方から夜まで鳴く蝉で、鳴き声を聞くと、若干涼しくなるような気がします。 広報誌編集部一同

